5月 給食だより

令和5年　5月号
那珂川町学校給食センター

新年度が始まってひと月がたちました。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、暑さが増してくる時期でもあります。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる

イライラしにくくなる

運動能力がアップ

便秘を予防する

生活リズムが整う

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どのようなものを食べていますか？　ご飯だけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

今月は、運動会や体育祭、各種大会などにむけ、体を動かす機会が多くなります。暑い日と感じる日も増えてくるので、早めの熱中症対策が必要になります。毎日、規則正しい食生活を心がけ、熱中症を防ぎましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。